

بأعمال العالم اتحدوا الاتحاد العالمي

الأربعاء ٨ كانون الثاني ١٩٩٧ الصفحة ١٦

ردا على توجّه «الاتحاد» بشأن التهديدات على الوزير مردخاي
وزارة «الأمن»: مردخاي لم ولن يرتدع من أي تهديد!

● حيفا - مكتب «الاتحاد» - اشارت المصادر الصحفية الى انه جرى مؤخرا، تشديد الحراسة على وزير «الأمن» يتسحاق مردخاي. وذلك تحسبا من انقسام العناصر اليسارية المتطرفة على التعرض لحياته. وعلى صعيد آخر بدأ «مجهولون» في الايام الاخيرة بحملة اعلامية ضد وزير «الأمن»، جاء فيها «مردخاي يتسحاق (يتسحاق) والشعب يبكي». وذلك في اشارة الى مواقف مردخاي من مسألة الاتفاق حول الخليل، حيث يتهم به «اليسارية» و«التساهل». وبعد توجّه «الاتحاد» الى وزارة «الأمن» طالبة ردها الى بعض الاسئلة، الى متى ستستمر الحراسة المشددة؟ وما هو الحل؟ وهل هناك علاقة للتهديدات بمواقف الوزير من مسألة الخليل؟ - اختصارت الوزارة الاكتفاء، بالرد الرسمي التالي:

«وزير «الأمن» يتسحاق مردخاي، لم يرتدع ولن يرتدع اليوم ولا في المستقبل من أي تهديد، وسيواصل العمل من أجل دفع أمن إسرائيل والجهاز الأمني - القومي الذي يخدم شعب إسرائيل، وذلك في إطار سياسة الحكومة وقوانينها. وأما الوزارة «ان ثبات وصلابة وزير «الأمن» لا تحتاج الى امتحانات جديدة».

مطالبة رئيس الحكومة بجل المجلس الصناعي «مجدال تيفن» وأرجاع الأرض للمواطنين العرب

● عكا - مكتب «الاتحاد» - بحث رؤساء السلطات المحلية العربية الدرزية، وعدد من المجالس المحلية العربية واعضاء كنيست حاليين رسالتين وشخصيات محمية برسالة الى رئيس الحكومة، بنيامين نتنياهو، مطالبة فيها بالعمل القوي على حل المجلس الصناعي «مجدال تيفن»، وأرجاع الأرض الواقعة في منطقة نفوذ، الى اصحابها الشرعيين في بانوج وكسري وكفرسميع وجت، وذلك اذا اراد رئيس الحكومة ان يكون للعدل معنى في الدولة.

واشار الرؤساء في رسالتهم الى ان المجلس الصناعي الوحيد من نوعه في البلاد، يجبي الضرائب الباهظة من المصانع في المنطقة، ولا يعقل ان «تصادر الأرض ويستولى عليها بالتورث، ثم يحرم أهلها من عراقلها وروبعها».

لكن «تحتل حكومة إسرائيل وورثت» كما يقول المثل، والاتى تقيم مجلسا صناعيا ليهب الاموال.

ودعا الرؤساء رئيس الحكومة الى وضع حد لمحاولات قرية «الوردة» المتجاوزة للاستيلاء، على المزيد من الاراضي العربية في المنطقة.

بلدية طمرة

إعلان عن وظيفة شاغرة

تعلن بلدية طمرة عن حاجتها لموظف/ة في قسم الحسابات وذلك حسب الشروط التالية:

(١) نسبة الوظيفة ١٠٪

(٢) انها «دورة ادارة حسابات (ATO)» «معيّن» من قبل وزارة العمل.

(٣) لها/له خبرة في العمل.

تقدم الطلبات لسكرتير البلدية خلال ساعات الدوام اواخر موعد لتقديم الطلبات ١٨/١٧/٩٧

باجتياز

د. هشام أبو رومي

رئيس البلدية

اليوم الـ ٢٢ لاعتصام الرؤساء

كنة «الجبهة والتجمع» تقترح حجب المدارس الحكومية

على خلفية تجاهلها للآزمة المالية في المدارس

● غدا، اضراب عام في المدارس والسلطات المحلية العربية * الرؤساء يرفضون مجددا، اقتراح الوزير كتساب بحل الخيمة وانتظار صدور توصيات لجنة افراطي * يوم السبت القادم، اجتماع للرؤساء لاقرار سلسلة جديدة من الاجراءات



● شفاعمرو - مكتب «الاتحاد» - من احمد حسني - تطلق السلطات المحلية والمدارس العربية ابراهيم، غدا الخميس، تنفيذ قرار لجنة ارباب، امور الطلاب القطرية ولجنة الرؤساء، باعلان اضراب احتجاجا على استمرار تجاهل الحكومة لطلاب السلطات المحلية العادلة.

وستوجه العديد من لجان ارباب الامور في المدارس العربية، غدا، الى القدس للتضامن مع الرؤساء والتظاهر في موقع الخيمة احتجاجا على سياسة التمييز المتبعة ضد الجماهير العربية، والتي تنعكس سلبا على اوضاع التعليم في المدارس العربية.

وعملت «الاتحاد»، ان وزير شؤون العرب، مرشيه كتساب حضر، بعقد ظهر امس الاول الاثنين، الى خيمة الاعتصام واعاد طرح الاقتراحات الحكومية، التي كان طرحها قبله، في نهاية الاسبوع الماضي، مرشيه مكتب رئيس الحكومة رامي مسسولو (كما نشرنا عنها سابقا). وعاد الوزير الى طلبها، الاعتصام وانتظار

● جانب من المظاهرة التضامنية مع الرؤساء العرب

صدور توصيات لجنة افراطي في نهاية الشهر الجاري. وقاله اذا لم تمجيك عودوا الى الاضراب» ورد عليه ممثل الرؤساء، القرايين في الخيمة قائلاً: «اقتراحاتكم ليست جديدة وقد رفضناها ورددنا عليها خطيا في رسالتنا الى رئيس الحكومة، والتي

● حيفا - مكتب «الاتحاد» - دعت النابذة قار غرجانسكي (الجبهة والتجمع)، وزير البنى التحتية، اريئيل شارون، الى تجميد القرار، كل ارامم عدم البيوت الصادرة ضد الارب البيوت العربية في النقب، التي اقيمت بدون رخص لان لجان التنظيم ووزارة الداخلية، لا تصادق على الرخص.

جاء ذلك في اجتماع لجنة الداخلية البرلمانية، امس الاول الاثنين، وبحثت فيه اوضاع العرب في النقب.

وقالت غرجانسكي، مرت عشر سنوات على تقرير لجنة ماركوفيتش، الذي تضمن قرارا واضحا يقضي بعدم مدمم بيوت بنت بدون رخص حتى تلك السنة، وما ان تمضي (٦٠) ألف عربي في النقب لم تحل، بادعاء انهم يسكنون خارج البلدات المعترف بها.

وشجيت غرجانسكي بشدة سياسة ثمر العود بدون رخص التي انتهجتها جميع الحكومات المتعاقبة، مع المواطنين العرب في النقب، وأكدت، على

تهنئة

أهني طاقات الزرة والباسمين واعر الصهاوي والتبريكات الى المزيين ياسمين وتوفيق حمري بولاية

عرب

شقيقة لمحمود وأروى

وابين لها حياة سعيدة ورفيدة في كف والدنيا

لهذا زوليد ياسين والارلاء

راسي، وليم، تميم، دقة واسيل

الحزب الشيوعي الاسرائيلي

فرع بات يام

تدهركم المصور الاجتماعي الشعبي حول المناظرة الدنيا واضراب رؤساء السلطات المحلية وذلك اليوم الاربعاء ١٧/١٧/٩٧ الساعة الساعة والنصف مساء في النادي، شارع انطليستين ع.

المحاضرين: عضو الكنيست احمد سبيح

بلدية سخنين تمديد مناقصة

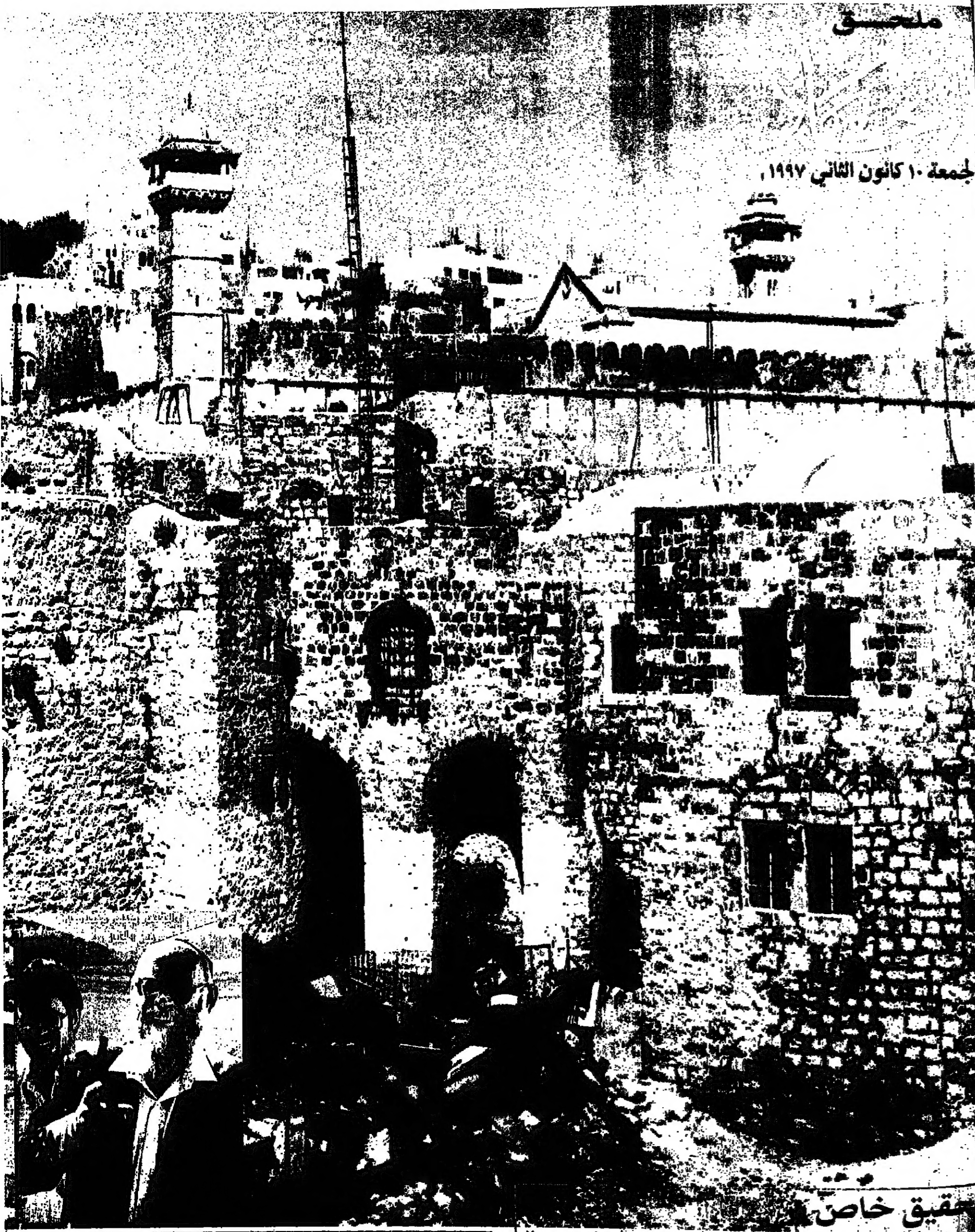
تعلن بلدية سخنين عن تمديد المناظرة رقم ٢/٩٦ الى يوم الاثنين ١٧/١٧/٩٧ الساعة ١٢ ظهرا في البند: كمنيا وروت في نص المناقصة سابقا

باجتياز

محمود شتام رئيس البلدية

ملحق

الجمعة ١٠ كانون الثاني ١٩٩٧



حقيق خاص

ستيطان الاسرائيلي خطوة خطوة.. لا ابتلاع الوطن الفلسطيني!

هنا من القدس

من طريق حركات الاستيطان غير الرسمية، وبذلك تتجنب الانتقادات الدولية.

٢ - امتصاص النشأة الجماهيرية التي خلفتها «حرب الغران» عن طريق اشباع رغبات الجماعات اليمنية في الاستيطان.

● حكومة «الليكود» و «غوش ايمونيم» ●

في انقلاب العام ١٩٧٧، الذي اوصل «الليكود» الى السلطة، رأت حركة «غوش ايمونيم» الفرصة سانحة لتسريع تنفيذ مخططاتها الاستيطانية. وعندما تولى بينن السلطة في ٧٧/٥/١٧

● الدعم العسكري للمستوطنين ●

خلال اعوام الاحتلال الماضية، حظي المستوطنون بدعم كبير من قبل سلطات جيش الاحتلال والشرطة الاسرائيلية، فبعد اساسا في التعامي عن جرائمهم ضد المواطنين الفلسطينيين، وعدم التدخل لردع صوابهم عن ارتكاب جرائمهم، نقلت على مرأى من عين افراد الجيش والشرطة.



جانب من السرق في الخليل بعد اعتداءات لطلد المستوطنون - (صورة من لير ل «بسيلم»)

ومن المهم الاشارة الى الدور الذي لعبه د. يعقوب تيمان، الذي شغل في حينه منصب مدير عام وزارة المالية، في خلق الصلة بين «غوش ايمونيم» والحكومة من جهة، والمؤسسات اليهودية في الخارج، وبشكل خاص في جنوب افريقيا.

● بعد «كامب ديفيد» ●

العلاقة بين «غوش ايمونيم» وحكومة «الليكود» توترت بعد المفاوضات «كامب ديفيد» وتوقيع الاتفاق الاسرائيلي - المصري. فقد خربت «غوش ايمونيم» بظواهر واسعة ضد السلام مع مصر، واشتق مرؤبيه شبر وغزولا كره من الحزب ليؤسس حزب «دعشيم»،

واهم بينهم، صديق الاس، بالحياة وتخریب الدولة. وجاء رد المستوطنين على توقيع المعاهدة الاسرائيلية - المصرية بالقاسية مستوطنات جديدة منها «عشمسوتا» في رفح، واحتلال الدويرا «ديت هداسا» في الخليل وتعويز «البن موريه» قرب نابلس.

من المللت للنظر ان حركة «غوش ايمونيم» لم تستعجب القديسين المعصيين لحسن، بل لمحتطت اوساطا واسعة من الفلسطينيين، من بينهم مجموعة من الشخصيات البارزة وزجال فكر وسياسية. وقد وقع ٥٦ من هؤلاء وثيقة تؤكد ضرورة الحفاظ على الحدود المبنية، بعد حرب ١٩٧٠.

سياسة الاستيطان في المناطق المحتلة

زادوت الاسرائيليين قبل اجتياحها بسنوات كثيرة، وحكومات اسرائيل تطبق اليوم مخططات الحركة الصهيونية منذ مؤتمرها الاول في بلالان، وهناك من استفسر «ان اسرائيل اخطأت عندما لم تقدم يد «لحزير» الضفة الغربية عام (٤٨)، لانه كان من الممكن ان يحل بسلامتها الحرب».

كرب، ان العديد من الضحايا لم يتم التحقيق فيهم لانه اذا تم ذلك، لكانت هناك اذلة بعد تعلق الحكام العسكري الجديدة وانجاز اواصر الى محلة الشرطة بعدم التحقيق فيها. كذلك هناك عرائد لم يتم التحقيق فيها، لانها رقت ايام الستة. التحقيق فيها لا يملك راحة المستوطنين، وهناك حالات استعجب على الرضا حشودهم الى التحقيق بجمعة القتل، باعتباره غير امان الشرطة. ان الاوضاع في الضفة الغربية

وبنت تحقيقات اللجنة بشكل لا يقبل الشك، ان الشرطة لا تقرب اراجيبا، حين يكون الضم يهوديا. وأكدت اللجنة ان ازدياد عدد الملاحق التي اقلت بادعا، ان المجرم غير معروف، امر غير طبيعي ويشير الى تاييد افراد الشرطة وتقديم التنازلات للمستوطنين الذين لا يتعاونون مع التحقيق.

ولي تقرب، حول الموضوع يؤكد مركز «بسيلم» ان الضحايا التي طرحه تقرير لجنة كارب، وليس بعد تقرير لجنة شفاير - للتحقيق في مجزور الحرم الابراهيمي، وتقرير منظمات حقوق الانسان المختلفة، ظلت كما كانت عليه سابقا في كل ما يتعلق بتطبيق القانون على المستوطنين. وأشار «بسيلم» الى ان افراد الجيش والشرطة منعوا الكثيرين من الفلسطينيين من دخول مراكز الشرطة لتقديم شكاواهم. وفي احيان اخرى تعامل معهم الجيش بشكل معاد، وتخلص منهم بأسلوب «الذهب وعده» وعدم تسجيل شكاواهم، او التكرار لوجودها فيها بعد.

وبسبب هذه المعاملة، التي تفقد الفلسطيني ثقته بالشرطة، امتنع الكثير منهم عن تقديم شكاوى ضد اعتداءات المستوطنين. اضافة الى ارتدادهم من جهة اخرى عن تقديم الشكاوى خوفا من انتقام المستوطنين. وفي شهادة للمحامية باذرة خوري، ورد ذكرها في تقرير «بسيلم» (١٦) اشارت الى ان المواطنين الذين طلب منهم للشهادة في ملف تدبره ضد اعتداءات المستوطنين، اضطرروا لطلبهم من جهة اخرى عن تقديم الشكاوى خوفا من انتقام المستوطنين. وفي شهادة للمحامية باذرة خوري، ورد ذكرها في تقرير «بسيلم» (١٦) اشارت الى ان المواطنين الذين طلب منهم للشهادة في ملف تدبره ضد اعتداءات المستوطنين، اضطرروا لطلبهم من جهة اخرى عن تقديم الشكاوى خوفا من انتقام المستوطنين.

● وجهان للقانون ● في خطاب ألقاه امام الكنيست في ٨٤/١/٢٤، اثار عضو الكنيست ائمون روشطالين، الى وجود قانونين سريان في المناطق المحتلة على نوعين من الناس. هذا مواطنون اسرائيليون يتمتعون بكامل الحقوق، مثلهم لسرا مواطنين، «السرا اسرائيليين بدون حقوق»، وكذا روشطالين بشر الى تعامل القانون الاسرائيلي في المناطق المحتلة برحمة مع المواطنين الفلسطينيين والمستوطنين الاسرائيليين.

التحقيق الذي اقره مركز «بسيلم» حول تطبيق القانون في المناطق المحتلة (١٧)، يلمح الفارق في تعامل السلطة مع المواطنين الفلسطينيين والمستوطنين، ففي حين يكون احمدي او شرطي اعتقال مواطي فلسطيني، سواء كان متبنا او مشهورا او غير ذلك، فانه يمكن لشرطي لفظ اعتقال مستوطن اسرائيلي، بدون امر اعتقال، فقط في حالات نادرة احدى البدائل التي حددها القانون، والتي تأخذ بالاعتبار خطورة المخاللة ومدى التحق من تورط المقتل بارتكابه. ولكن حسب القانون الاسرائيلي اعتقال مواطن اذا كان

ايام، بدون احضاره امام القضاء، لتعديده اعتقاله، حيث يمكن لعدد القوفا (١٨) يوما، في حين يمكن اعتقال الاسرائيلي البالغ لدة ٤٨ ساعة للال احضاره امام القضاء، اما بالنسبة للقاصر الاسرائيلي، فوق ١٤ عاما فيجب احضاره امام القضاء خلال ٢٤ ساعة. ومن هو دون هذا السن يعطى امام القضاء في مدة لا تتجاوز ١٢ ساعة.

حسب قانون الاحتلال الاسرائيلي، يمكن منع المعتقل الفلسطيني من مائة محاسب لدة (١٥) يوما، بدهوى الحماظ على «الامن» او الاضرار التحقيق، ويمكن لعدد القصر لدة (١٥) يوما اخر، اما بالنسبة للاسرايم لممكن منعه من مخالطة محاسبه خلال سبعة ايام فقط، يمكن لعدد لدة لدية ايام اخرى.

كل ذلك فان لوصية الاحكام التي تصدر ضد اسرائيلي وفلسطيني ارتكا نفس المخالفة، تختلف في تفسير من الاصحاب، يتا، على حدة صادر المالحلة. والفلسطيني الذي يذوق بالقتل، بخروج الحكم عليه بالسجن اربعة ايام، المستوطن الذي يذوق بالقتله نفسها فيخرج ان تصل مدة محكوميته الى سنة. وبالتالي ما يبرز قلة اسرايليين من تهمة القتل المتعمد، بعد الدفاع عن النفس وحكموا بالسجن للعدرات لم تتجاوز الاشهر القليلة الفات بدوات.

والفلسطيني الذي يذوق بتدمير املاك عمدا، ينتظر عقاب بالسرايم ليس يفرار، اما الاسرائيلي، فقلات سفرات على الاكثر. كذلك هناك لائق يذبح في كل ما يتعلق باطلاق سراح السجناء الى الامم لغوات محكوميتهم، حسب قانون العقاب الاسرائيلي يمكن للسلط سلطات الاحتلال الضخامي، اي بعد مجزور اطلاق سراح سجين فلسطيني اقام مع محكوميتهم.

لير عنارخ افر بيليسيد في التعمي، لفي حين يجوز لتدوير المبالاة بالمعصين من بيليسيد في حادثة اعتداء عليه او على اولاده.

ماذا نلبس في

لا نجد مثيلا لهذه الحملة ولا في أي مكان

اختر لك

جاكيت خياطة

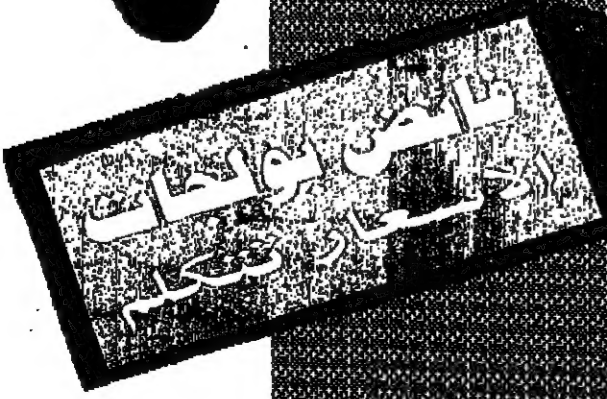
+

بنطلون

وادفع حتى

249 ش.ج فقط

تعال الى محلات فائض پولجات واختر لك جاكيت خياطة وزوج بناطيل من اي نوع واي لون ولن تدفع اكثر من ٢٤٩ ش.ج على ٣ دفعات ببطاقات اعتماد الحملة حتى ٩٧/١/١٤



محلاتنا الجديدة: المحطة المركزية الجديدة في تل ابيب

هكذا من الاصل

ملاحظة: تخفيض وعطية حتى ٨٢/١٧/٩٧

أ.د. رفعت جبارة، الحائز على جائزة «الطبيب المتفوق» في مستشفى «بيلنسون»:

«لدينا طاقات طبية ممتازة قادرة على رفع مستوى الطب وخدماته في البلاد»

* «منحي الجائزة يدل أن هناك من يقدر ما تفعله بغض النظر عن كونك عربيا أو غير عربي، الأمر غير المتبع كثيرا في بلادنا» *

اجرت اللقاء: ابتهاج مجلي



وكادر من الممرضات ومرشدي الأطباء وعدد كبير من المرضى. * «والله» - كم كان عدد الأطباء الحائزين على الجائزة بالإضافة اليه!!

- د. رفعت: كان هناك طبيب آخر أيضا، وهو مدير قسم جراحة الأوعية الدموية في المستشفى، بروفيسور الجيدور زيليكوفسكي.

* «والله» -

بحصوله على الجائزة لم تكن العنصر الوحيد لحسب بل والأصغر سنا، لعمره لا يزيد عن (٣١) عاما. كيف حصل هذا الأمر على مستوى العاملين في المستشفى؟

- د. رفعت: في الحقيقة، غالبية العاملين معي باركوا الاختيار وهأرتني. وكوني طبيبا عربيا لم يؤثر أبدا لأنه لا توجد لدينا مثل هذه المسألة، وهذا أمر إيجابي. خاصة وأن ما قرر اختياري هو الجانب المهني. وقد ترجم هذا الأمر فعليا في الشرة الشهيرة التي يديرها المستشفى عن نشاطاته وفعالياته. ففي نشرته الأخيرة نشرت صورتي وأنا اتسلم الجائزة مع الإشارة إلى أن الاختيار جاء تقديرا على عملي بتفاني كطبيب من الناحية المهنية إلى جانب الاخلاص والتعامل الدافئ والحسن مع المرضى.

* «والله» - وكيف تم اختيارك أنت؟

- د. رفعت: عرفت أنني كنت من بين المرشحين للجائزة قبل عدة أشهر. وقد أوصت مجموعة كبيرة من العاملين في المستشفى وأثنت على الاختيار منهم، مدير القسم الذي أعمل فيه

مدير مستشفى «بيلنسون» السنية للطبيب المتفوق تم اختيار الطبيب رفعت يوسف جبارة ابن مدينة الطيبة للعام ١٩٩٦. تقديرا لعمله وأخلاقه وقدراته المهنية. والطبيب رافعت أنهى تخصصه في الأمراض الداخلية، ويعمل حاليا تخصصا في أمراض القلب في مستشفى «بيلنسون» حيث بدأ العمل منذ تخرجه من كلية الطب في الجامعة العبرية في القدس. وبهذا المناسبة الخاصة تلقى الطبيب رفعت لبعثنا عن المرحوم.

* «والله» - ماهي هذه الجائزة وكيف تتم عملية الاختيار؟

- د. رفعت: هذه الجائزة تعطى سنويا وتسمى بجائزة مدير المستشفى للطبيب المتفوق. تشمل شهادة تقدير ومبلغا ماليا كانت قيمته هذه السنة ثلاثة آلاف شيكل. أما عملية الاختيار فنشر عليها لجنة خاصة من إدارة المستشفى تقدم الاقتراحات. وهنا على التوسعات التي تصلها نقرر من هو الأهم للحصول على الجائزة في كل عام.

* «والله» - وكيف تم اختيارك أنت؟

- د. رفعت: عرفت أنني كنت من بين المرشحين للجائزة قبل عدة أشهر. وقد أوصت مجموعة كبيرة من العاملين في المستشفى وأثنت على الاختيار منهم، مدير القسم الذي أعمل فيه

برنامج غذائي صحي يشمل كل المواد التي يحتاجها الجسم

● التغذية الصحية مريض قد يحتاج إلى بعض الدقة والانتباه ومتابعة برنامج غذائي صحي يشمل كل أنواع التغيرات والمعادن والأملاح والمواد الضرورية للحفاظ على جسم سليم ونشط. قسم التغذية الصحي وقسم التغذية في وزارة الصحة وضع المبادئ الحاكمة للتغذية الصحية. نشرها كما وردت:

- ١ - تلاصق كمية الغذاء لاحتياجات الجسم وحساب كمية الغذاء وفقا لذلك.
- ٢ - تنوع مصادر الغذاء لتزويد الجسم باحتياجاته الغذائية والأكمل يرضى من جميع المجموعات الغذائية.
- ٣ - استهلاك السوائل مهم جدا. يوصى بالاختيار من شرب الماء.
- ٤ - الدهنيات عنصر غذائي بالطاقات، يجب التقليل من تناول المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهنيات، خاصة تلك التي تحتوي على دهنيات من النوع الضار.
- ٥ - الاختيار من استهلاك الألياف الغذائية، الفواكه والخضراوات وكذلك الحبوب والبقول ويستحسن تناولها مع قشرتها.
- ٦ - التقليل من تناول الحلويات وهذا يشمل المربى والخميرة والتفطيل من شربة الشربويات المتحللة.
- ٧ - التقليل من استعمال الملح والتبقيات الغذائية التي تحتوي على تركيز عال من الصوديوم (مثل مساحيق الشويرو).



اعدى أعداء الصحة: عدم التوازن في عناصر الوجبات الغذائية

في دأه أحدث في المعهد القومي للصحة في فرنسا، يجرى الجسم الشدي تفسيح بعض أهمه خيرة للأعضاء والأمراض المسببة، لها بفعل ابداءه بتعدده العداية الأساسية أكثر غيرها.

وأشارت الدراسة إلى أن هذا يحدث مع عدم احتياجه للبروتين الضروري لاستمرار حياته، حيث قد يفعله من جهة البروتين الزيادة للعضلات، كذلك بفعل الغذاء.

وأوضحت أستاذة التغذية العبداني لا تدفع على كمية الغذاء ومكوناته في وجه أو سوء، إنما على امتداد اسوع كامل نظامه بروتين فستامين، أو دهون، أو كربوهيدرات، أو أحماض دهنية والبروتينات. أكدت كذلك أن عظمة التي تستهلك كمية من بروتين الجاهم السريع لا تعد الجسد بدرجة كافية لاستفاده إلى الكمية المناسبة للجسم من العناصر الغذائية الضرورية. أو ذات القيمة، خاصة البروتين والدهون الصحية، والفسفاة، لذا فإن أعداء الصحة هم، عدم التوازن في عناصر الوجبات الغذائية، وليس نقص الغذاء.

كم كيلوغراما تفزن؟!



● كما هو الحال في مائد العذبة الحشمة هاء، ايضا، طاقية واحدة للوزن المناسب للجسم بشكل مناسب مع طول كل فرد، ونشر هذا الوزن المناسب بالكيلوغرام، وفقا للطول بالسنتيمتر كما يوصى قسم التغذية الصحي في وزارة الصحة للسيا، والمرحال:

الوزن المناسب	الطول بالس
٥٥ - ٦٠	١٥٠
٦٠ - ٦٥	١٥٥
٦٥ - ٧٠	١٦٠
٧٠ - ٧٥	١٦٥
٧٥ - ٨٠	١٧٠
٨٠ - ٨٥	١٧٥
٨٥ - ٩٠	١٨٠
٩٠ - ٩٥	١٨٥
٩٥ - ١٠٠	١٩٠

الوزن المناسب

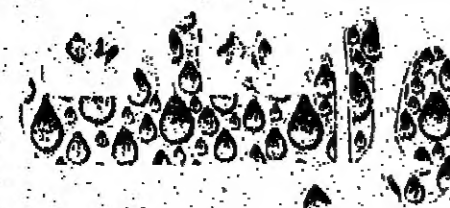
الوزن المناسب	الطول بالس
١٢٠ - ١٢٥	١٦٠
١٢٥ - ١٣٠	١٦٥
١٣٠ - ١٣٥	١٧٠
١٣٥ - ١٤٠	١٧٥
١٤٠ - ١٤٥	١٨٠
١٤٥ - ١٥٠	١٨٥
١٥٠ - ١٥٥	١٩٠
١٥٥ - ١٦٠	١٩٥

جمعية بريطانية تعد برنامجا طبيا لمساعدة المسجونين لمدة طويلة

● أعلنت جمعية خيرية بريطانية من أجل السجناء، الذين يقضون عقوبات طويلة الأمد برنامجا خاصا من العلاج النفسي والطبي الجاهل، يهدف إلى تعزيز ثقة السجناء بنفسهم، وتكرامهم. وقد بدأت بعض السجناء البريطانية فعلا بتطبيق البرنامج المقرر كجزء من خدماتها الجديدة لتجنيب السجناء من خطر التعرض لتفاهم مع الأمم الداهية والتدبر النفسي من خلال البرنامج الخاص المقرر.

أما البرنامج فيتمثل في العلاج بالبلورة لامتصاص المشاعر السلبية والتألق بالبدن والمساخ والتعرض للتخلص من التوتر النفسي والمخاطبة النفسية لمعالجة فترة الأمان باليد للتخفيف من مشاعر اللخب والقلق بالآلة فاعلة لإدماجهم على الكحول والمخدرات.

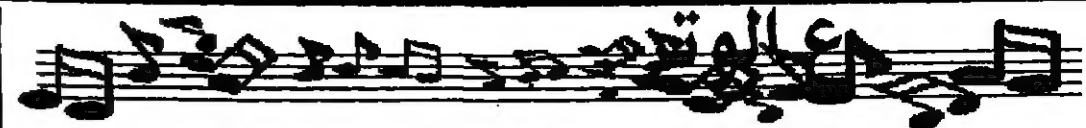
لقد استقبلت الأساط التي طالب بتجنيب أوضاع السجناء، إلا أن الجاهل بالبرنامج المذكور أثار بعض الارتباك. أما الجمعية الخيرية التي تدير خدمات خاصة بها فاعلم أن تتجنب في العامة عيادات شبيهة بالأسجون البريطانية.



تشارك في الحملة المصنوعات السكامة فقط.

١٠ فترة الحملة: ١٧/١٢/٩٦ ولغاية ١٤/١٢/٩٧. وتشارك الحملة الخاصة بطول في محلات شركة كوكا كولا وجميع الإعلانات. ١١ تذوق المشا، في الحملة على موظفي شركة كوكا كولا وجميع الإعلانات. ١٢ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٣ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٤ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٥ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٦ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٧ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٨ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ١٩ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦. ٢٠ يجرى السحب على الفائز بين ١٦/١٢/٩٦ و ١٧/١٢/٩٦.

كوكا كولا من الأصيل



* سعود الاسدي *



وانا قرية، وانت بعيد
لكن ما دام في صدري حنين
الك، ما بهم او قلبي حزين
يا بدر لامع
يا نجم ساطع
يا الله دخلك ما احلا
وعا روعي - يا روعي - ما احلا
٣ - قالولي

* تلحين: ريتشارد شتراوس *

قللي ابوي
اذا يقوم آخر لحوي
رح يسلك لي ثلاث بجنات
وانا مش قايه اخر لحوي
لاي يعرف ابو ابوي
لو يسلك لي ثلاث بجنات
صحتنا رح يوكل شتين

وانا امي ياما تدعني
من جوا الحارة وقالتلي:
اروح انتصت ع الجارات
واذا بتقل شو بيجكر
رح بتقل شو ثلاث فرحات
وانا مش رايحه عن الجارات
انتقل لامي، ولو كلمه
لاي يعرف لو امي
بتقل ع شاتي ثلاث فرحات
صحتنا رح يوكل شتين

لكن في مرة حببي قال:
اذا بتخليني ف الك،
يا حلو مع طول نهارك،
رح الفاك غيب الشمس
بين الزهر
بجنب النهر
ولا نطلي بجنب الصخر
بين اليوس
وين اللس
رح اعطيك ثلاث بوسات

٢ - انت

* تلحين: روبرت شومان *

انتانت يا احلى الكلا
يا شمس بتضوي كلما تطل
قديش زويفا
قديش لطيفا
حلوين عينيك
حلوين شفتيك
ويا ريتي ارفع بين ايديك
قلبك شجاع
عقلك راسع
يا بدر لامع
يا نجم ساطع
خليني امشي على دريك
بلكي اشرف حالي بعيديك
انا حرة، وانت سعيد

١ - من يوم ما شفتو

* تلحين: روبرت شومان *

من يوم ماشفت بعيني
وعيونني عن غيرو عينا
ووين بطلع بعيني
بقش خيال قدامي
وكاني بعلم في منامي

بشولو نور، بيضوي الليل
بشولو نار، تشد الخيل
وهو حياتي، وعلى فكره
حياتي من دونو صحرا

* فرانس شوبرت (١٧٩٧ - ١٨٢٨) *

الموسيقى عالم واسع وفنانه بقلته، وكذلك
الشعر، وان المزاوجة بينهما بالثناء في احايين كثيرة
غالبا ما تكون مجازفة خطيرة، لا يعرف كتبها سوى
جهازة التأليف الموسيقي، فحينما يتحولون مثلا برسم
بنظ الى تلحين الشعر على تأليف موسيقى الآلات، ولم
بارز، كالقداس الاحتفالي، وادورا هيديلو، وحفلة
الاجاني المسيحية النائية، والسمفونية التاسعة
(الكورالية) التي بناها على «تشيد الفرح» للشاعر
اللاتيني شيلر، وفي هذه السيمفونية تمجيد للتلاحم
البالغ ذورته بين الكلمة والنغمة حتى اصبحا لا
يتجزأ، وروا لهذا السبب لم يعد يفرق بينهم على
صنع سيمفونية اخرى بعد التاسعة، كما انه لم يفتح
عالم تلحين الاجاني باستثناء ما فعله، مثل هابن،
لي اعاد صياغة بعض الاجاني الاسكتلندية، بعكس
شوبرت الذي اعتنق النقاد ابا الاغنية اللاتينية
والليدرو، لانه وضع في مدى عصر القصير والعميق
ما يبرو على ستمائة من لقائدات غالبية المبدعين من
شعرا، المانيا المشهورين والمفكرين، وكذلك برامز
وندلسن، لانهما اتحسا عالم التلحين، فاما
برامز، وبالرغم من تأثره بمؤلفين موسيقيين اقدم من
باخ وهيندل، فقد ترك الحاننا حمزة، واسا مندلسون
الذي لم يما يقارب تسعين اغنية، منها اغنية
«وليدرة» ما الذي يعنيه الهوى؟ للشاعر جوت،
فانه لا يلف الى جانب شوبرت صاحب مجسرة
الاجاني والطائفة الحسنة، ومجموعة «رحلة الشتاء»
وسرهما.

ولكن شومان، وبرغم اعتقاده ان موسيقى الآلات
هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن ان تعبر عما يتعدى
التعبير عنه، ويكن بواسطتها النفاذ الى اعصا خلانا
الشاعر الانساني وطمحاتها، فقد اندلع في تلحين
«الليدرو» وكأنه بركان ثائر، ففي عام ١٨٤٠ لم يزل
لا يقل عن مائة وثمانية وثلاثين مؤلفا غنائيا، وهو

أخطبوط الاستيطان - (تتمة من ص ٨)

وامر دائرة التخطيط في وزارة الاسكان بوضع المخططات اللازمة لانشاء
حي يهودي في قلب المدينة، هذا الحي، الذي احر وجوده، حتى اليوم،
توقيع الاطباء الاسرائيليين - الفلسطينيين بشأن الاستعاب من المدينة، وما
يعتبر على ذلك من عودة هجرة المستوطنين، وبما لا يتناسب مع حركة
وحيث انهم، التي تهدد اليوم بالعودة الى الشوارع، لتطهر ضد
الاستعاب من الحليل.

خلال السنوات السابقة، استولى ليلوفر وعصاباته على العديد من بيوت
الفلسطينيين، بيتا بعد بيت.

وفي فترة الانتفاضة، اطلقت سلطات الاحتلال الاسرائيلي (الاسرائيلي)
بين احيى اليهودي واليهود العربية في الحليل، ودمعت الفلسطينيين من
الصبر في شارع الشهداء، الذي يدور حوله لخلال اليوم على طرارة
الفاوضات.

وبالاسم ليلوفر خرج المستوطنون هنا، عمارة مؤلفة من عشرة طوابق
لاستكان الفلسطينيين في «حي ابراهيم» في المدينة. وفي كل صباح، وفي
كل مساء، يبنسا يمارسون الفارصون العرب الى اطلاق النار، بالجمرة
للفلسطينيين الحليليين، بين المستوطنين وحيث يجرى جريها.

لعل هذه اصوام، اجري الصلوات يهودا ليطاني لقا، مع رئيس البلدية
مصطفى عبد النبي المتشقة قال ليه ردا على محاضرات المستوطنين، لقد تولنا
عن تقديم الشكاوى للمستوطنة، لأنها مع الحكم العسكري، لا تضارضان
ممارسات ليلوفر للمستوطنين... واجبات ولقد حارانا ان نقيم شكاوي، لكن
وقتا اذهب سدي...
وعقب ليطاني على ذلك قائلا: وهكذا يطبق المستوطنون رويدا، رويدا
ومني كل بيتين يهودي ليلوفر، من تابة اليهود وبعين الممارسات الصليبية
بها، الى القبول اليهودية والحرم الابراهمي، وقوم المستوطنين بدخلوا الحرم
كل صباح جمعة فتح الضيفات المسلمين من لاجلهم بقتلهم المستوطنين
عليه (١٣).

وفي المايلا التي اجراها استولى بارليل مع المستوطنين اياها، «وهارين»
(٨١/٤/٢١)، قال: قلت للشعر في ان اطلقت النار بقتل القتل، لكنه كتب
التي اطلقت النار في البراء...
وفي معرض تطرق الى رد الفتل العام قال: «وايضا الذي اعاد
الاضطجاج... كما ان لا يقيم ولا ولا يقيم دولا...
في تقرير لجنة كارب، وفي سياق الاشارة الى استاء اليهود في القدس
الشكاوي، اشارت اللجنة الى ان الفتل العربي الذي يطردون الاكابر يهود
القاضي، لكن تمسك

المصادر

١ - ست لبنان - استعمار اسرائيل للحلة العربية، تحليل للقيادات التي ادلى بها العديد
من رجال الفكر والقانون امام مجلس القبرص الامريك، حرره واقع الاستيطان الاسرائيلي
في الحاقق المحتلة. وقد نشر هذا التحليل في كتاب سياسة اسرائيل في الشان المحتلة،
الفر على اعداد خالد حايه وصدر عن وكالة ابو عرفة للصحافة والنشر - القدس
١٩٩٤.

٢ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٣ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٤ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٥ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٦ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٧ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٨ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

٩ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

١٠ - «القدس» - حلق الاسان في الحليل بعد مجزرة الحرم - «بسم» - بيروت
١٩٩٤.

المؤتمر الأول للاتحاد العام للمرأة في محافظة جنين..

المطالبة بتشريع فلسطيني يحدد حقوق وواجبات المرأة ويحميها من التمييز

* نشاطات متنوعة اجتماعية وثقافية في معظم قرى ومخيمات المحافظة، وفتح صفوف خاصة لمحو الأمية *

● احدي أبرز التوصيات التي خرج بها المؤتمر الاول للاتحاد العام للمرأة في محافظة جنين، العمل على سن قانون لحماية تسمية المرأة، والقرار تشريع فلسطيني مكتوب ينظم عن وثيقة حقوق المرأة لتكون مرجعا لكل امرأة لمعرفة حقوقها وواجباتها، على ان يضمن التشريع حماية المرأة من التمييز ضدها، والى جانب هذا تقيم محكمة دستورية لتقرر الفاء او ابطال اي نص قانوني يخالف للوثيقة ويجهل حقوق المرأة.

وكان المؤتمر قد لاقى نجاحا واسعا من الأفر المختلفة، وقالت السيدة ربيعة دياب رئيسة الاتحاد: وان المرحلة التي نعيشها اليوم هي مرحلة تحدي للمرأة من اجل استكمال المشروع الوطني، وهناك اهمية لوضع استراتيجية جديدة حسب الأولويات، اذ ان تقدم أي مجتمع مترط بحصول المرأة على حقوقها، واضللت دياب: ومن جهتنا، نحن نشرف اليوم على (٢٥) موقعا في محافظة جنين وتقوم بشكل مستمر بتقديم الندوات الصحية والاجتماعية والثقافية، كما عملنا على فتح صفوف خاصة لمحو الأمية في معظم القرى في المحافظة.

ومن النشاطات البارزة التي يقوم بها الاتحاد اصدار نشرات ثقافية للنساء، وفي نشرته الاخيرة جاء: وان الاتحاد ينتشر في معظم القرى والنجيمات وجسيع المدن الفلسطينية ليصل المرأة الفلسطينية سواء في الريف او المخيم او المدينة وربات البيوت والعاملات اضافة الى المهنيات والطالبات، وأهم الانجازات التي حققها الاتحاد في المحافظة افتتاح (١١) روضة للأطفال منها: روضة اشبال طراباس، وروضة فلسطين في قباطية.

كما يشرف الاتحاد على دورات لتعليم الحياطة ووتريكه وتنسيق الزهور، والعديد من الدورات الارشادية والثقافية والحقوقية، ويشرف الاتحاد من خلال مندوبة عنه على برامج التدريب والاقرض مع منظمة «كير» الدولية في برنامج مرجه للنساء من أجل مساعدتهن على النهوض، وشار الى ان الاتحاد في المحافظة ينسق عمله مع المؤسسات مثل مؤسسة انقاذ الطفل ووزارة الثقافة، ووزارة الشباب والرياضة، ويتابع الاتحاد عمله في ظل وجود السلطة الوطنية من أجل مساعدة المرأة على الخروج من منزلها ومساعدتها على التغلب على مشكلاته اليومية حتى تتفرغ للعمل المنتج.

وقد برز خلال ابحاث المؤتمر، ضرورة العمل على استحداث قوانين ملائمة، وكما قالت المحامية خان بكري فان للمرأة الفلسطينية دورا نشاليا ورائدا ومشاركيا الى جانب الرجل في مقاومة الاحتلال، وعليه ليشار هنا الى ان اتحاد جنان المرأة، تأسس عام (١٩٨١)، ويعمل من أجل الاهتمام بقضايا المرأة وتحسين وضعها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والتربوي والدفاع عن حقوقها في العمل والأجر وظها في المساواة الاجتماعية في التعليم واكتساب الخبرة على تسمية شخصيتها وتكرس دورها ومكانته في المجتمع.

(ثائر ابو بكر)

راوية عطية.. ام الشهداء



● راوية عطية، تعتبر شخصية مصرية بارزة منذ زمن الرئيس جمال عبد الناصر، عندما أصبح باب الترشيح لعضوية مجلس الشعب امام النساء، ففي حينه رشحت نفسها ونزلت للشعب ترتدي ملابس النضال، فلقيت بهنت الشعب واكتسحت منافسها من الرجال لتكون أول امرأة تترشح لعضوية المجلس.

اليوم تلقب ايضا بأُم الشهداء، تقديرا لعطائها المستمر. فقد شاركت في المقاومة الشعبية اثناء العدوان الثلاثي على مصر عام ١٩٥٦ فكانت تناصر وتدخل بور سعيد عن طريق بحيرة المنزلة وتتكرر في سلاسلها كي تناضل من أجل مصر، بالرغم من اصابتها بشظايا الا انها لم تكف للحظة عن اداء واجبها.

الطريقة الأفضل لاستعمال صبغة الشعر

● ارادتي قلنا من البلاستيك حتى لا تثار بذاك



بلون الصبغة مع وضع مشفلة حول عنقك حتى لا يتأثر هو ايضا.

- بالي شعرك ولكن لا تسليه بشامبر ثم طليه جيدا بواسطة مشفلة جالدة حتى يكون رطبا فقط.

- اترقي شعرك من المنتصف ثم خذي الصبغة بفرشاة رقيقة أو برجاجة بلاستيكية ذات فتحة ضيقة. ابشري من الجذور سيرا من الأمام الى الخلف ثم اترقي فرقا آخر بعد ٢ سم تقريبا وكروي نفس الخطوات السابقة حتى تنتهي من صبغ الجذور كاما.

- استخدمي أطراف اصابعك في تدليك الشعر جيدا بالصبغة بعد وضع الكمية على بالي الشعر، وتذكر ان العزج المجهد للصبغة يؤدي الى امتصاص الشعر للون بطريقة متسارعة مما يعطي مظهرا طبيعيا للشعر ويجعله أكثر برقا.

- بعد ذلك استخدمي مشطا رقيقا في تسريح الشعر من الأمام الى الخلف لفصل الشعيرات عن بعضها حتى لا يتكتل اللون في جزء من الشعر دون سواه.

- احرصي على اتباع التعليمات الموجودة على علبة الصبغة واتركي الصبغة تعمل على شعرك طبقا للوقت المحدد.

والا أردت اختصار الوقت يمكنك تغليف شعرك بورق «الوميلوم» فويل، فهذا يسرع عملية الصبغة ويوفر من ٥ الى ١٠ دقائق.

- بعد انتهاء الوقت المحدد اشطفي شعرك بما الى ان يصير الماء نظيفا تماما حتى لا يكون هناك أثر للون، ثم طليه بشامبر ناعم لشعر.

أهكذا من الأصيل

الكاتب الاعيان والحق العفاني الى جميع
الذين يحبون وتقبلون بحسنة كل
شخص منكم الكبار في عيد الفطر السعيد
كل عام وانتم بخير



هيا، تعالوا نفتتح العام الجديد بحملة....

اتصلوا الآن: ٠٦-٦٤٥٨٢٢٨

تقبل - تفضلون بالكرابل

الذين لا يوجه الكسوف!

● بقلم: د. ادوار الياس ●

غمزات!

«القاطع لا يقطع، بل يواصل القرق»
«استجار المظلم بالجامعة العربية فقالت له: قبل ان تشكر لي ايكي لك»
«حينما يغيب صاحب الحسام، بغض النظر عن الاسباب، تضع الطاسة»
«فكر الذكي قبل ان يتكلم، اما الغبي فيتكلم ويتكلم»
«اللسان الاموج لا يصلح ناطقا بلسان»
«جلس الحمقى على كراسي الحكمة لا يحولهم الى حكماء»
«اللجنة القطرية تحتاج، بين الحين والحين، الى اعادة تقطير»

من اقوال الشعوب!

«يقول الفرنسيون:
- يريد الانعام بكل الاسرار المكشوفة»
«وتقول العرب:
- يريد معرفة البيضة ومن باضها»
«يقول الانكليزي:
- يفرش سجادة واسعة على ارضية غرفة ضيقة»
«وتقول العرب:
- على قد فراشك مد وجليتك»
«يقول المكسيكيون:
- كطفل يرمي عصافيرا بحجر، غير متوقع ان يصيبه، ولكنه يصيبه»
«وتقول العرب:
- رمية من غير رام»
«يقول الارجنطينيون:
- المتع الصغيرة تتحول، احيانا، الى ادمان»
«وتقول العرب:
- اوله دليخ واخره وليع»
«يقول البرتغاليون:
- تخلصنا من الغبي فوقعنا في شبك الاغبي»
«وتقول العرب:
- من تحت الدلفة لتحت المزارب»
نشازيات!

«بعد ان تعمصن مسعد اسعد الديراوي زقولة لينة مقلعة بزيت زيتون الشاغور، وتحلى بزلفتين من ديس التين، تلع بهيبته وتشتق بشهامته وحمل عكازة العيد وتزل من صفيحة الكرملية صوب وادي النستاس، مشاركة مختار الوادي موريس شجادي وتابعه وزوز جبران الحيران في سهرة رفة فلال رمضان، عبر المجهر البصري المشيت على قمة الضلالة الضامدة في وجه الريح، على الرصيف المتد امام «سوبرماركت» ام الياس الديرخاوية للشمس البلدية، مقابل «والد الشاعر احمد دحور، الذي ما زال محروما من زيارة عذرة ومسقط رأسه الحيفاري، بحزمة الاستغلال السيء للشمس»
«الامر انيلي»
في القوقل، انعام مطعم «بلغوس» - بلغوس، اصطدمت لينة الديراوي بصندقة «هياش - هياش» الذي كان

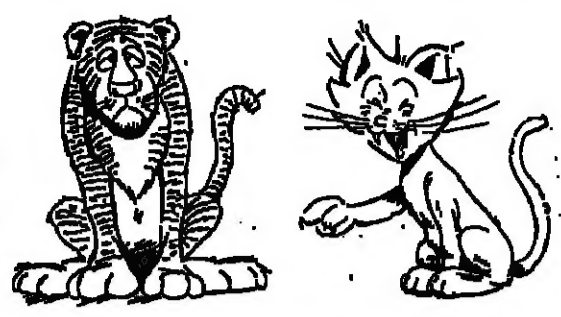
صاعدا، لاها، في الطلعة، فسأله عن وجهة وجهه، فتوقف «الهياش» عن المشي والهاش وقال:
- بعد ان تقطع معاشي بفعل التقليب العنصري الذي لحق بدائرة الارصاد الجوية، قلت لذاتي: «العيب بالمقصص حتى يأتي الطيار»، ووافقت على العمل مشاويرا في مسرح «خير النهر عاجله» المتأسس لمسرح «الحالات المتعددة»، واوصفتي الادارة بان اتفندل في الشوارع، لاشمشم واجمع بعض المواد الخام عن اخر المستجندات على الساحة العربية، ليعبرلها الاستاذ «عارف البلوط» ويركب منها مسرحية مضحكة.
فضحك الديراوي وقال:
- وقر على نفسك القندلة والشمشة! غير وجهة وجهك وسر معيني نحو مضافة مختار الوادي لقتال مبتغاك على الباردة والقهني.

وردا على سؤال «الهياش» الاندهاشي: كيف؟
اوضح الديراوي:
- صاحبنا المختار يا سيدتي، والله لا يسود لك ساعة ولا يسود عليك ظالم، وبعد اغلاق اذاعة «صوت النشار» بفرمان سلطوي، بحجة انها تعرض على الاضرابات العامة، ومخافة ان يزود تايمة الحيران حيرة ويقتل لسانه، انه له ركتا هادئا، بعيدا عن دعسات الناس وورقة الطيور، وزوده بالريش والحبر والاضرابات والزلوف، وامره، وثق وارشف.
وعند ارشف هذه، فرمل الديراوي كعب خذاته السخسيان الاصلي. وبعد ان صفن خمس ثانية صاح «بالهياش»:
- وسع فحجائك، فالمختار ينتظرنا امام مضافته، مرتشفا القهرة المسيلة مع قليل من السكر بيسناه، ملوحا باضرابات الارشيف بيسراه.
فارتعد «الهياش» رعبا وسأل:
- ومن اين لك هذا؟
فرد الديراوي، بصوت جهري:
- تيليهايتا... تخاطريا.
ولانهما وسعا من فحجائتهما وصلا، كالامان، في الموعد الدقيق.

وما انهما وصلا كالامان في الدقيقة الموعودة، ناولهما المختار اضبارة تحمل عنوان

من بروتوكولات «خيمة كل من يده له»
ولان تابع المختار مرتب ومهذب كتب على الصفحة الاولى من صفحات الاضبارة:

● المكان: برنامج «هذا الصباح» في اذاعة «صوت اسرائيل من اورشليم القدس» الناطقة بالعربية.
● الزمان: صباح الاثنين ١٩٩٧/١/٦، والدنيا بدون زخ مطر.
● السائل، هاتليا: المذيع عمر زيداني.
● المسؤول، تليفونيا: رئيس مجلس البعثة - لجندات المحلي صالح سليمان.
● حوله: ازمة السلطات المحلية العربية.
وما ان تابع المختار امين حتى التضاع، دون ما يسه المدياع حرقيا، بدون زيادة او نقصان، وبدون التلاعب بالفعل والفاعل وثابتة والمفعول به، ويسعدنا ان تقدم اليكم ما سمعه وكتبه:
«زيداني: تظاهرت تظاهرة كبيرة وعقدت في ساعات المساء اجتماع، اتخذت فيه عدة قرارات، ما هي اهم هذه القرارات؟»
- سليمان: اهم هذه القرارات اول تصعيد النضال من اجل الحصول على حقوقنا وميلنا اول اشي يوم الخميس اضراب عام للسلطات المحلية وعدم فتح المدارس.
«زيداني: اضراب ليوم واحد ام مقترح؟»



- سليمان: اول الاضراب ليوم واحد، ويوم السبت ان شاء الله في اجتماع في الخيمة في القدس لرؤساء المجالس عموم متشان يقرروا الطريق لقدام.
«زيداني: وامس اثبرت بعض سوء الفهم بالنسبة للقرارات السابقة التي اتخذتها يوم الخميس الماضي بالنسبة للتوجه للجامعة العربية، للامم المتحدة ومقاطعة الوزراء في الحكومة»
- سليمان: قرار الامم المتحدة هو، عصر، من الواحد وتسعين كان في قرار، ولقد اسأ ما توجهناش للامم المتحدة لانه ما احوجناش الرضع، القرار للجامعة العربية كان في قرار، وفي الخيمة، يعني من لجنة الخيمة، ويوم السبت الطاهر راح يبعث القرار في الاجتماع العام.
«زيداني: وانتم مخولون في الخيمة باتخاذ قرارات؟»
- سليمان: كل من يحضر الخيمة مخول لاتخاذ القرارات، هذا كان قرار في اللجنة القطرية.
«زيداني: واسأل هذا السؤال لانكم ايضا انتم في الخيمة هناك لجنة مفاوضات، هذا يعني انكم مخولون باتخاذ اي قرارات تريدونها»
- سليمان: اذ كنا مخولين بالمفاوضات فمخولين بالقرارات طبعاً... ام... آ... القرارات التي تعمم على الرؤسا طبعاً.
«زيداني: اه... بالطبع، وماذا بالنسبة للمفاوضات؟ هل هناك اتصالات؟ الى اين وصلت؟ هل هناك اقتراحات تقبلون بها، لا تقبلون بها؟»
- سليمان: اه... هناك كانت اقتراحات غير مفهومة وغير معروف اولها ام اخرها... فلا يوجد اقتراحات حسب رأيي.
«زيداني: هم... هم... اه... انت... يعني تقول بان... اه... الحكومة لا تنظر بجدية الى اضرابكم والمظاهرات التي تقومون بها؟»
- سليمان: اه... حسب العلاقات ما في جدية بالمفاوضات، المفاوضات زي شبه... يعني... ولا هانهم الامر، اعد مش مهم... ومضمان... وانت عارف اخ عمر بعد يومين ورؤساء المجالس بيوم الخميس ان شاء الله، ورؤساء المجالس هون بدها تكون صابمة وتتعد في الخيمة وبالصقعة وبالشتا ولا اشي كأنهم، ولا اشي كانوا صايين.
«زيداني: في اتصالات مع وزارة الداخلية المسؤولة المباشرة عنكم؟»
- سليمان: وزارة الداخلية بتقول لك اللي معنا احنا بتعطيلك اياه وتوجه لوزارة المالية، وزارة المالية بتقول لك احنا نركنا سبعة مليار شيكل من ميزانية الدولة فلا... نفش بالامكان اننا نساعدكم بشي...
«زيداني: مشكلة يعني؟»
- سليمان: نعم.
«زيداني: سيد صالح سليمان، رئيس المجلس المحلي للبعثة - لجندات شكرا جزيلاً»
- سليمان: شكر الله عمر.
وبعد اغلاق الهاتفين على هذا الحوار المثير والطريف، وقبل ان يوقع امضا، أكد تابع المختار، خطيا:
نقل عن شرط المسجل الى الورق على الحامي.
وعند الحامي هذه قال الديراوي، معقيا:
- لا شك بان هذا البروتوكول من اهم بروتوكولات العرب في اسرائيل، وسيدخل تاريخ الامة العربية من اوسع ابراهه. لذا، اقترح ادراجه في مناهج التدريس في كليات العلوم السياسية واللغة العربية.

هكذا من الاشهر

مبسوسة مع يوغورت

لبن يوغورت من لبنوفنا غني ورائحته عذبة
يقطين على السحور وتلذذ به عند الإفطار
يوغورت بنوفنا، مصنوع من حليب طازج في مجال حديقته
بوفنا انتمسة يد البنان



طحنه باللبن يقدم في رمضان خاصة مع السحور

صحة "وكيف" مع الفواكه

عجائن محشوة بالطير مطبوخة باللبن

لطور صفي

لبن يوغورت من لبنوفنا غني ورائحته عذبة



لتحصل على وصفات لوجبات لبن يوغورت يمكنك طلب كراسه لارشاد من البائع

مبسوسة مع يوغورت



لبن يوغورت من لبنوفنا غني ورائحته عذبة

حملة خاصة من اوسم بمناسبة اقتراب حلول شهر رمضان الكريم. تشتري ٥ اكياس من شوربات اوسم اللذيذة: "بيت حام"، "علبة ٤٠٠ غم"، "كيس ١ كيلو غرام"، "مشكي مرق"، "ريجع حام"، "دالية نافون" بجميع المذاقات، ونحصل فوراً على هدية صحن بور تسيلان ٥ اصلي للشورية. اطلبه من البائع، بالامكان تركيب طقم صحنون.

الريجع حام

نرسل ٣ اكياس فارغة من شوربات اوسم اللذيذة: "بيت حام"، "علبة ٤٠٠ غم"، "كيس ١ كيلو غرام"، "مشكي مرق"، "ريجع حام"، "دالية نافون" بجميع المذاقات، مع ذكر التفاصيل الشخصية الى ص.ب ٤٢٥، الناصرة، ونشارك في السحوبات على جوائز الحملة القيمة.

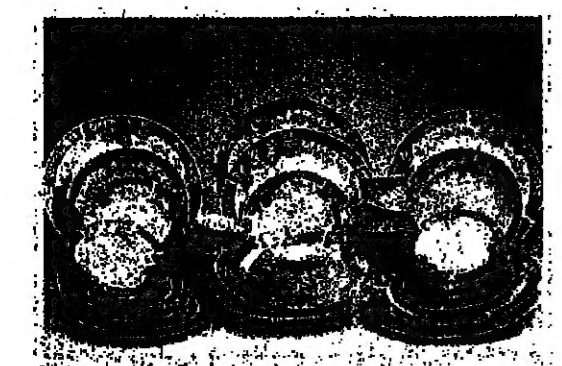
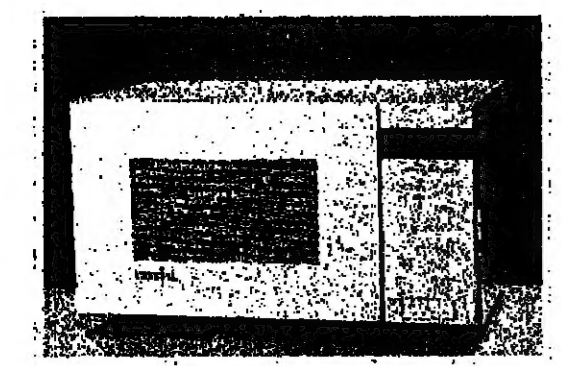
الجوائز الرئيسية

كل اسبوع يجري السحب على ميكروجل و-٢٠ طقم سفره من البورتسيلان الاصلي (٣٠ قطعة).

الجائزة الكبرى: والسفر شهري لمدة ١٠ ايام.

في نهاية الحملة يجري السحب بين جميع المشاركين على الجائزة الكبرى. راتب شهري لمدة سنة.

تذكروا، كلما ارسلتم عددا اكبر من المخطافات ازيدات احتمالات فوزكم.



انه طيب انه O'DON

مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت
مطبوع في لبنان - بيروت

الكرز من الارض

عدوان علي الصالح

قصيدتان

فهمني

فهمني أين
أنا أخطأت...
كي ترفع
ظلمك
عن انسان

انت براءت...
لك صليتك...
الهي وسجدت...
احببتك اكثر
من نفسي...
احببت الناس...
وما زلت...!



نار تاكل نارا
فوحى
تاكله النار
وقلبي ناره

مقلبة...

عجبي

له عجب...

يا الهي... اثرى ذا

ما علي

انتكبا...؟

ام هو الدهر

بحالي لعبا...؟

(بالفة الناصرة)

منيب فهد الحاج

قصيدة رمادية



تسرو على فزادي الرقيق...
سلاسل الاحزان
بغير رحمة ولا حياء
عليه حيث
من جهات الضيق
أرباح الهموم
بغير كايح ولا غنان
ولم ازل سهران

في ليل بلا تخوم
لهل ترى بضيقه
فجر وليد ضاحك
نزله النجوم

(جديدة)

قصة

البشر

بقلم: لؤي مصالحة

تسارعت حركة الصينيين السوداوين من تحت الجفون الهرمة. تماثلت صرخات جوفاء الغلمان العراة المظلمين في طابور هالالي أمام القهقهة الجهرية الضيقة. كل ينتظر دوره كي يقفز إلى جوف البئر العميقة، القديمة قدم القرية المستنيرة خلف غابة الزيتون الكثيفة. بدأ ما البئر صانبا كعين الديك. شغافا كقطعة بلور. وتوالى الفقاوت. راح الغلمان يسبحون على سطح الماء. ثم انتظروا حلقة هجوم على محيط البئر. كراشات يدرن حول مصباح منير. ولم يكف البعض بالمرم. بل صاروا يفرسون إلى القمر السحيق يبحون عن جوارحه اللسا. المدفونة. وإذا عثر احدهم على حجر فيها النقطة بقرة وعاد به إلى السطح ورشوة الظفر تطل من عينيه. بدا كل شي. جمبيلا. شمس ابار الهادئة وخضرة والغاراء والقصب والطين يجاورها الحلقا التي تزين ضفتي الراوي القريب. ورائته الحضر والصبر. اما صياد السمك فكان يخلق بجانحه الكبيرين تبحث عيناه عن اسماك الرادي وسرعان ما ينقض عليها ليقتطعها بفتارة الطويل. ولجأة. تمكن صفر الهاتين. لقد انهزم عليهم وابل من الشعاعين والمجازرة الكبيرة.

كان سعدون الراوي قد أتى بالمعالج ليورده ما الرافد الصغير الخارج من قهوة البشر. فحين جنوه حين ابصر الغلمان. قصار - كدابه - برجمهم وسب اياهم واجادهم الراجلين. اذع السباحون ولفوا إلى المدفونة. اما هو فقد اختبأ خلف زخوة عظيمة. كان الخوف والتعب قد اجهدا جسمه التحميل فلما تأكد ان سعدون قد انصرف بقره واح ربط في نوم عميق. استيقظ عند العصر على صوت امرأة تكي وتنسحب. خلق قلبه بشدة وتصببت قطرات العرق من جبينه العريش. انتصب عازما على القرار. لكن الفضول منه. قائل من خلف الجبل الرمادي الموشع بالسواد. ويا... ما هذا؟ شدا المجد. شدا العبد يضرب اخذه صلا. ولكن لماذا؟

كانت صفا مقلبة هلاة سوداء. وقد ضلكت بدينها المرتعشون جرة فارقة. اما شدا فكان يرتدي عباءة صوفية صفراء. وقد لف رأسه الضخم بكروية صفراء. قائل لربها ليتها بمقال اسود غليظ. وكان شارب الاسود الكبير يصرخ من شدة الغضب وهو يصيح بأخسجه الباكبة. فتمسكتا با عاهرة. ومع موزة مع اجفر خلق الله. لم ما لبث ان ربحتهما من رطبها الحافيتين وهي تتعرض إليه وتصرخ. حتى صارت أمام قهوة البشر وأخذ يصيح بها كالمجنون وهو يدفعها إلى جوف البئر. طارأ على جوا. مستعجلا. وليلته الان وقطرت النجوم. تسارعت حركة الصينيين السوداوين من تحت الجفون الهرمة المسية. رسلت قائله الصبايا إلى الساحة الامامية للطاخرة الحاج مصطفى. يحرقون بضائيقهم الطرقة وقد قطنوا بؤنهم نسرا. وكث باجر الجفون. وابلن جوارحهم السوداء. ان سفلتها على رؤوسهم فسق والمناورة المروكية. يصيحون طللات وبن المافرة. وكذا مضيق. ككنا كبراهن. الخان ذوات الاعمال الرقيقة الطويلة. ملات ضحكيات والمقليات. جوارحهم انما.

كان يجلس على قديمه خضبي صغير امام محفل الجاوير صفاء جيد يرتشفة اللقمة من خيطه فرغ ليرة من خيطها بالخان والهيبة. وعلمنا من الكلب من امانه.

حجر في الهواء



حجر في الهواء
احمد دحيون

المختصة تغلت عن سياستها في تصنيح «الشهداء» كلما اوغل «الشهداء» في إراقة الدم الفلسطيني، ولما لأن هذا الراهبي يستحق التحية بما هو احسن منها، ومع اني واحد من «الفريسيين»، الا انني اتبرع باقتراح التحية المطلوبة للراهبي فريدمان، وهي ترشيحه لمنصب رئيس الوزراء في انتخابات عام (٢٠٠٠).

لا شك في ان بيبي سيتمتع من هذا الاقتراح، لأسباب ثلاثة، اولها، وهو متفق عليه من صاحب الاقتراح من «الفريسيين» الذين خلقوا ليكونوا خطابين وسقاء ما، لا لينصروا شعب الله المختار، وثانيها، ان الموقف الحكومي الرسمي قد أدان فريدمان، فكيف يتم ترشيح عسكري مدان إلى أعلى منصب مدني، وماذا يفعل رئيس الحكومة بالوسام الذي منحه لضابط الذي كبح جماح فريدمان؟ وثالثها، ان بيبي لا يزال شابا، ولديه الكثير مما يقدمه لأرض الميعاد حسب اوامر رب الجنود، فمن اين يأتي هذا المنافس الخطير المزود بسلاح اقصر رصاصه في اجساد الفلسطينيين الاشرار؟

على ان الاسباب الثلاثة، وغيرها، ليست كافية لصنع غريلا يحجب شعاع الشمس، ولا بد من العودة إلى الجدل، لنرى ما فعله الراهبي فريدمان منسجما تمام الانسجام، مع الذين أدلوا بأصواتهم في الانتخابات الاخيرة، بل انه ظهر من بينهم، وتكلم رشاشه باسمهم، فاذا كان هناك غضب وذعر مما فعل، فلن يكون للغضب والذعر معنى او جدوى ما لم تتم قراءة التركيبة التاريخية والنفسية والاجتماعية التي شكلت هذا النسيج الغريب المعجب، وأطلقت عليه صفة الدولة.

لن اذهب في الشفقة على الذات، الى حدود تحت اصطلاح «اللاسلطيني» لأواجه به يهود العالم الذين تحت لهم الصهيونية اصطلاح «الاسامي» الذي يراهمون به العالم، ولو فعلت لوقعت في عنصرية مضادة، ولهذا اسارع، لا للاستدراك بل لتثبيت البديهيات منذ البداية، الى التذكير بأن اليهود ما كانوا ولن يكونوا الا بشرا كالبشر، فيهم الطيب والحيث، والانساني والعنصري، بل اكثر من هذا، ان اليهود الذين اقصدتهم ليسوا اولئك الذين بقوا خارج فلسطين، بل ان هذه الحقيقة تسري على البشر جميعا اينما كانوا، بمعنى انني اعرف واعلم وأعي ان هناك يهودا، في هذه البلاد، قد هزم ما فعله الراهبي فريدمان، وقبله الراهبي غولدشتاين، وقبلهما ابوهما الروحي كهانا، وان هناك يهودا يؤرقهم ما سببه كيانهم من ألم للشعب العربي الفلسطيني، ولكن هذه الحقيقة البديهية، لا تحجب الحقيقة الأكبر، وهي ان المعادلة السامة التي صنعت هذا الكيان، من شأنها ان تفرز طاهرة فريدمان.

النار القادمة

خلال ساعة واحدة، رأيت المشاهد التي نقلها التلفزيون عن جرة الراهبي فريدمان، ورأيت فيلما تسجيليا، للمخرج الفلسطيني مجاهد السرملة، بعنوان «النار القادمة»، وكان الفيلم اللامع يعالج مرضع الاستيطان في بلادنا، يعرض مقابلات اجريت مع نماذج مختلفة من

التحية-الدموية التي وجهها الراهبي نوع فريدمان الى سلام عام ١٩٩٧، تستحق الرد بما هو احسن منها، والجهة المرشحة للرد، هي المجموعة البشرية في هذه الديار المقدسة، والتي اعطت اصواتها لرئيس الحكومة في الانتخابات الاخيرة، على أمل وفائه بالتزامه لرب الجنود: لا دولة فلسطينية، لا قدس للفلسطينيين، لا خليل موحدة، لا ترقف عن دعم الاستيطان، لا عودة للاجئين، لا..

صحيح ان رئيس الحكومة، مسبوقا باسم الدلع بيبي، قد اعلن غضبه الرسمي على فريدمان، وانه اتى على الضابط الذي اوقف ذلك الراهبي عند حده، فتمنع من استكمال جريته وهو يطلق النار على الابرياء، وصحيح ان وزراء بيبي قد تسابقوا لاعلان الاستنكار الم نفتقد، بطبيعة الحال، اصوات شارون ويغن ورفول، بل اننا نتفهم سعادتهم بإراقة الدم الفلسطيني، ولكن الصحيح ايضا ان غضب بيبي كان غضبا سياسيا لا اكثر، بمعنى انه يرى من حقه - وهو الرئيس المنتخب - ان يقرر متى يعرقل عملية التصوية الجارية ويمتد يسهلها، وان ما فعله الراهبي فريدمان، ليس اكثر من خلل انضباطي، بحيث كاد يترك المشروع الذي يدور في رأس بيبي، وهو - اي فريدمان - لو يعلم لتريث، فليس ما يدور في رأس رئيس حكومته بعيد عما يعمل في صدره..

ارجع ان الراهبي فريدمان، اعطى صورته في الانتخابات، لببي، ولكن تلك البصلة المحروقة اسالت الدموع من عينيه، لا يزعمها الحاذق، بل بما تراهي له انه تكوص من بيبي عما وعد، ولهذا فان الراهبي فريدمان، استحضّر روح كهانا، وزار قبر غولدشتاين، وتوكل على يهوه، واطلق النار على المدنيين الفلسطينيين..

القرى جاهدة، لديه اضطراب عصبي، ولا ادري لماذا لم تبرز الجهات المختصة وثائق تكشف سيرة الأم اليهودي الصالح التائه نوع فريدمان، فتجد له نسا عند شايكوك الذي نكل به شكسبير، حتي ان الصهيونية الرسمية تعترض على وضع صورة عبقري الانجليز على العملة الاوروبية، ولماذا لم تكتشف الجهات المختصة - حتى كتابة هذي السطور - علاقة قري بين الضابط درايفوس والمقاتل فريدمان، بعد ذلك لماذا لا يكون جداه، لأسه وابيه، قد تعرضا لأقربان هتلر، ولماذا لا يكون ابوه واخوه قد قتلوا في حروبهم مع العرب الاشرار؟ ان تاريخنا مأساويا كنهيا، من شأنه ان يعقد سلسلة النفي، وليس امام الطبيب الرسمي لمؤسسة «تساهل»، الا التوقيع على الحالة الانسانية الخاصة، والالام التي تعصف بهذا المخلوق المسكين، حتى يخرج، لا يربنا

نحن، بل شهيدا. حيا يمكن ان تؤخذ صورته، ليصنع منها، في ديمونا. فقال الالام اليهودي. ولكن شيئا من ذلك لم يحدث، لا لأن «الجهات

هكذا من الاشهر